

乳腺癌患者的 食疗日志



扫一扫二维码
百合红枣汤
视频同步学

乳腺癌是威胁女性健康的常见肿瘤
如今，发病率一直呈上升趋势

从乳腺癌防治出发

柴瑞震 主编



配合丰富的饮食调养和自我身体护理

搭配精巧的食谱药膳 一看就懂的功效介绍 讲究对症的食疗方法



让您不再谈“癌”色变
防患于未然 患病不恐慌

黑龙江出版集团
黑龙江科学技术出版社

乳腺癌患者的 食疗日志



柴瑞震 主编



黑龙江出版集团
黑龙江科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

乳腺癌患者的食疗日志/柴瑞震主编. --哈尔滨:
黑龙江科学技术出版社, 2016. 4
ISBN 978-7-5388-8611-5

I. ①乳… II. ①柴… III. ①乳腺癌—食物疗法
IV. ①R247. 1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2015) 第262901号

乳腺癌患者的食疗日志

RUXIANAI HUANZHE DE SHILIAO RIZHI

主 编	柴瑞震
责任编辑	赵春雁
摄影摄像	深圳市金版文化发展股份有限公司
策划编辑	深圳市金版文化发展股份有限公司
封面设计	深圳市金版文化发展股份有限公司
出 版	黑龙江科学技术出版社
	地址: 哈尔滨市南岗区建设街41号 邮编: 150001
	电话: (0451) 53642106 传真: (0451) 53642143
	网址: www.lkcbs.cn www.lkpub.cn
发 行	全国新华书店
印 刷	深圳市雅佳图印刷有限公司
开 本	723 mm × 1020 mm 1/16
印 张	15
字 数	220千字
版 次	2016年4月第1版 2016年4月第1次印刷
书 号	ISBN 978-7-5388-8611-5/TS · 677
定 价	29.80元

【版权所有，请勿翻印、转载】



早知如此，一定好好了解乳腺癌知识

乳腺癌是怎么生成的 002

正常乳房是什么样子的 002

乳腺癌是怎么发生的 002

乳腺癌的分布特点 003

城市高于农村 003

女性多于男性 003

高龄易发于低龄 003

文化程度与发病率成正比 003

易患乳腺癌的高危因素有哪些 ... 004

遗传因素 004

内分泌因素 004

生殖因素 005

营养饮食因素 005

辐射因素 005

药物因素 005

易患乳腺癌的高危人群有哪些 ... 006

过度肥胖者 006

经常饮酒的女性 006

经常吸烟的女性 006

长期压力大、心情抑郁的女性 006

常穿紧身衣服的女性 007

初潮早的女性 007

单身、晚育、未哺乳者 007

患乳腺疾病者 008

流产过多的女性 008

长期接受雌激素治疗的女性 008

有乳腺癌家族史者 008

乳腺癌的早期与恶化症状有哪些 009

早期症状 009

恶化症状 009

什么是乳腺癌综合治疗 010

手术治疗 010

放射治疗 011

化学治疗 012

内分泌治疗 013

生物治疗 014

中医中药治疗 015

乳腺癌TNM分期及其治疗措施 016

什么是乳腺癌TNM分期 016

各分期的治疗措施 018

关于乳腺癌的小知识问答 019

乳腺增生会变成乳腺癌吗? 019

男性会得乳腺癌吗? 019

乳腺癌会传染吗? 020

乳腺癌会对性生活有影响吗? 020

怀孕会容易使乳腺癌复发吗? 020



经过乳腺癌手术，要懂得自我保健

乳腺癌术后要小心护理身体 022

一些需终生注意的保护措施 022

术后对身体进行及时的护理 022

乳腺癌术后的心理调养 023

患者术后主要的心理特征 023

患者术后应积极调整心态 023

乳腺癌术后的身体功能锻炼 024

拆线前的康复训练 024

拆线后的身体功能锻炼 025

术后的自我按摩调养 026

乳腺癌术后的饮食调养 027

饮食之宜 027

饮食之慎 027

乳腺癌术后食谱 028

■ 紫甘蓝拌海蜇丝 028

■ 白菜炒菌菇 029

■ 远志炒菜心 029

■ 上海青扒鲜蘑 030

■ 芥蓝炒冬瓜 031

■ 蒜蓉炒芥蓝 032

■ 胡萝卜丝炒包菜 032

■ 黄瓜炒木耳 033

■ 橘子豌豆炒玉米 033

■ 鱿鱼须炒四季豆 034

■ 香菇炒双丝 035

■ 芦笋煨冬瓜 035

■ 油焖笋尖 036

■ 黄豆焖茄丁 036

■ 酸甜西红柿焖排骨 037

■ 西红柿豆角焖鸡丁 038

■ 鸡蛋炒豆腐 039

■ 木耳枸杞蒸蛋 039

■ 泥鳅烧香芋 040

■ 西红柿浇汁鳕鱼 041

■ 焖刀鱼 041

■ 土豆南瓜炖豆角 042

■ 黄豆白菜炖粉丝 043

■ 螃蟹炖豆腐 043

■ 木瓜莲子炖银耳 044

■ 紫菜豆腐羹 044



- 上海青海米豆腐羹 045
- 包菜菠菜汤 045
- 金瓜杂菌盅 046
- 南瓜西红柿薏米汤 047
- 红枣芋头汤 047
- 莲藕菱角排骨汤 048
- 猴头菇煲鸡汤 049
- 黑豆核桃乌鸡汤 049
- 酸萝卜老鸭汤 050
- 苹果炖鱼 051
- 黄芪红枣鳝鱼汤 051
- 木瓜红枣陈皮生鱼汤 052

- 红参淮杞甲鱼汤 052
- 核桃花生双豆汤 053
- 椰奶花生汤 053
- 清润八宝汤 054
- 荷叶扁豆绿豆汤 054
- 桂花酸梅汤 055
- 香蕉牛奶甜汤 055
- 芦荟花生粥 056
- 玉米山药糊 056
- 南瓜山药杂粮粥 057
- 板栗牛肉粥 058
- 鳕鱼粥 058
- 海带薏米粥 059
- 葡萄干苹果粥 059
- 海带丝山药荞麦面 060
- 黄瓜猕猴桃汁 061
- 菠萝橙汁 061
- 红枣大麦茶 062
- 人参雪梨马蹄饮 062



Part3



乳腺癌放疗期间也丝毫不能松懈

乳腺癌放疗引起皮肤反应的护理 064

皮肤反应的具体表现 064

皮肤反应的护理方法 065

乳腺癌放疗期间并发症的护理 066

放射性急性胃炎 066

放射性骨髓造血抑制 066

放射性肺炎 067

放射性食管炎 067

乳腺癌放疗期间的饮食调养 068

注意进食速度 068

多喝绿茶，帮助调养身体 068

有放射性反应，饮食更要注意 068

放疗期间应摄入的新鲜蔬果及豆制品 ... 069

乳腺癌放疗期间食谱 070

■ 双丝包菜卷 070

■ 蒜蓉马齿苋 071

■ 菠菜炒香菇 071

■ 金钩白菜 072

■ 蒜蓉空心菜 072

■ 油焖茭白茶树菇 073

■ 香菇松仁炒西葫芦 074

■ 蒸芹菜叶 075

■ 西芹百合炒腰豆 075

■ 炒牛蒡胡萝卜丝 076

■ 粉蒸胡萝卜丝 076

■ 手撕茄子 077

■ 萝卜缨拌豆腐 077

■ 西红柿炒冻豆腐 078

■ 荔枝西红柿炒丝瓜 078

■ 西红柿烩花菜 079



- 彩椒炒杏鲍菇 079
- 彩椒芹菜炒肉片 080
- 彩椒韭菜花炒肉丝 081
- 香芋蒸排骨 082
- 韭黄炒腰花 083
- 芦笋炒猪肝 084
- 牛肉炒菠菜 084
- 西葫芦炒鸡蛋 085
- 鸡蛋炒豆渣 085
- 嫩姜炒鸭蛋 086
- 鸭蛋炒洋葱 086
- 肉苁蓉蒸鲈鱼 087
- 家常蒸带鱼 087
- 什锦蔬菜汤 088
- 泽泻白菜汤 089
- 黄豆香菜汤 089
- 豆苗煮芋头 090
- 芦笋马蹄藕粉汤 090
- 金针白玉汤 091
- 木瓜银耳汤 092
- 丝瓜虾皮猪肝汤 092
- 桂圆乌龟猪骨汤 093
- 白芍山药鸡汤 093
- 花蟹冬瓜汤 094
- 虾米白菜豆腐汤 094
- 苋菜银鱼汤 095
- 白萝卜海带汤 095



- 猪肺薏米粥 096
- 丝瓜猪骨粥 097
- 鱼蓉瘦肉粥 097
- 桑葚粥 098
- 菊花核桃粥 098
- 荔枝红枣糙米粥 099
- 南瓜面片汤 099
- 豆角焖面 100
- 菠菜小银鱼面 101
- 苹果橘子汁 101
- 橘子酸奶 102
- 柠檬姜茶 102
- 开心果鸡肉沙拉 103
- 海带瓜果沙拉 104
- 猕猴桃大杏仁沙拉 104



乳腺癌化疗虽苦也绝不放弃治疗

癌症治疗为什么要进行化疗 ··· 106

癌症化疗的作用 ··· 106

化疗是癌症治疗中不可忽视的辅助手段 ··· 106

是否所有癌症都需要化疗 ··· 106

化疗期间并发症的原因、症状及 改善方法 ··· 107

化疗引起消化道反应 ··· 107

化疗引起骨髓抑制反应 ··· 107

化疗引起口腔黏膜炎症 ··· 108

化疗引起化学药物性心肌病 ··· 108

化疗引起化学药物性肝病 ··· 109

化疗引起脱发 ··· 109

乳腺癌化疗期间的饮食调养 ··· 110

合理安排进食与化疗时间 ··· 110

多吃含抗癌成分的食品 ··· 110

化疗期间饮食注意事项把握好 ··· 111

乳腺癌化疗期间食谱 ··· 112

■ 金钩黄瓜 ··· 112

■ 红椒西红柿炒花菜 ··· 113

■ 炆炒生菜 ··· 113

■ 蒜汁蒸白菜 ··· 114

■ 炒西兰花 ··· 114

■ 醋拌芹菜 ··· 115

■ 枸杞芹菜炒香菇 ··· 115

■ 胡萝卜玉米沙拉 ··· 116

■ 葱白炒豆芽 ··· 117

■ 醋香胡萝卜丝 ··· 117

■ 西红柿炒洋葱 ··· 118

■ 雪梨豌豆炒百合 ··· 119

■ 小炒刀豆 ··· 120

■ 粉蒸四季豆 ··· 120

■ 苦瓜炒马蹄 ··· 121

■ 香菇炖竹荪 ··· 121

■ 鱼香杏鲍菇 ··· 122

■ 黄瓜里脊片 ··· 123

■ 藕片荷兰豆炒培根 ··· 123

■ 莴笋炒瘦肉 ··· 124

■ 猪肝炒木耳 ··· 125

■ 香菜炒羊肉 ··· 125

■ 香菜炒鸡丝 ··· 126

■ 菠菜拌鱼肉 ··· 126

■ 清蒸开屏武昌鱼 ··· 127

■ 香煎马头鱼	128	■ 香蕉燕麦粥	138
■ 清蒸鳕鱼	128	■ 玉米燕麦粥	138
■ 青菜香菇魔芋汤	129	■ 莲子百合瘦肉粥	139
■ 腐竹玉米马蹄汤	130	■ 基围虾干贝粥	140
■ 胡萝卜西红柿汤	131	■ 金枪鱼蔬菜小米粥	141
■ 黄花菜鸡蛋汤	131	■ 葡萄芹菜汁	141
■ 瘦肉莲子汤	132	■ 雪梨莲藕汁	142
■ 鸭肝豌豆苗汤	132	■ 番石榴汁	142
■ 苹果鸡腿汤	133	■ 白萝卜枇杷蜜汁	143
■ 双菇蛤蜊汤	134	■ 西瓜黄桃苹果汁	143
■ 海苔鲜贝汤	134	■ 牛奶杏仁露	144
■ 菠菜炒面	135	■ 红豆牛奶西米露	145
■ 韭菜蛋炒饭	136	■ 花生红枣豆浆	146
■ 苦瓜胡萝卜粥	136	■ 小米豆浆	146
■ 蚕豆枸杞粥	137		



康复后，要预防乳腺癌复发和转移

乳腺癌治疗后复发的原因与类型 ..	148	骨转移	149
癌症复发的原因	148	肝转移	149
乳腺癌复发的三种类型	148	乳腺癌复发恐惧心理的发生与克服 ..	150
乳腺癌易复发的人群特征	148	乳腺癌复发的恐惧心理	150
乳腺癌康复后应警惕三大血行转移 ..	149	乳腺癌复发恐惧心理的克服	150
肺转移	149		

乳腺癌康复期如何找回自信 151

以积极乐观的态度重返职场 151

认真处理好夫妻关系 151

乳腺癌预防复发的五大注意事项 .. 152

注意身心呵护 152

进行功能锻炼 152

采取治疗手段 152

避免复发因素 152

经常性体育锻炼 152

乳腺癌治疗康复后的饮食调养 ... 153

癌症治疗后康复期进补三不要 153

多吃有效防止乳腺癌复发和转移的

食品 153

乳腺癌康复后食谱 154

■ 鸡汤娃娃菜 154

■ 胡萝卜丝拌香菜 155

■ 胡萝卜炒菠菜 155

■ 虾菇小油菜 156

■ 茼蒿炒豆干 157

■ 彩椒炒黄瓜 157

■ 葱油南瓜 158

■ 橙汁冬瓜条 158

■ 油豆腐烧冬瓜 159

■ 马蹄玉米炒核桃 160

■ 玉竹炒藕片 160

■ 松仁炒丝瓜 161

■ 梅菜干烧茄子 162

■ 红薯烧口蘑 163

■ 黄瓜肉丝 164

■ 三色肝末 164

■ 玉米烧排骨 165

■ 小白菜拌牛肉末 166

■ 培根炒菠菜 166

■ 彩椒牛肉丝 167

■ 蒸鱼蓉鹌鹑蛋 168

■ 葱花鸭蛋 168

■ 酸菜炖鲑鱼 169

■ 番茄酱鲷鱼 170

■ 清炖甲鱼 171

■ 牛膝香菇煲瘦肉 171

■ 南瓜西红柿山楂煲瘦肉 172

■ 海带黄豆猪蹄汤 172

■ 茯苓胡萝卜鸡汤 173

■ 油菜素炒面 174

■ 鸡蛋炒面 174

■ 姜末香菇炒面 175

■ 黄瓜胡萝卜素炒面 175

■ 三文鱼蒸饭 176

■ 鸭肉炒饭 177

■ 茼蒿叶炒饭 177

■ 生姜羊肉粥 178

■ 芹菜大米粥 179

■ 苹果胡萝卜麦片粥 179

■ 金枪鱼小麦粥 180

■ 彩椒西红柿芹菜汁 180

■ 黄瓜雪梨柠檬汁 181

■ 柠檬苹果莴笋汁 181

■ 绿茶菠萝薄荷汁 182

- 葡萄柚菠萝汁 183
- 核桃姜汁豆奶 183
- 枸杞百合豆浆 184

- 芋头西米露 185
- 鹌鹑蛋牛奶 186
- 红豆奶茶 186



用这些中药材来辅助治疗乳腺癌

- 党参 188
 - 党参银耳甜汤 188
- 人参 189
 - 人参炒腰花 189
- 西洋参 190
 - 玉竹西洋参茶 190
- 黄芪 191
 - 黄芪鸡汤 191
- 当归 192
 - 当归炖猪腰 192
- 柴胡 193
 - 玫瑰柴胡苹果茶 193
- 香附 194
 - 香附泥鳅豆腐汤 194
- 郁金 195
 - 荷叶郁金粥 195
- 灵芝 196
 - 灵芝炖蘑菇 196

- 红枣 197
 - 葛根红枣猪骨汤 197
- 枸杞 198
 - 开水枸杞大白菜 198
- 桂圆肉 199
 - 安眠桂圆豆浆 199
- 熟地黄 200
 - 地黄牛膝黑豆粥 200
- 茯苓 201
 - 甘蔗茯苓瘦肉汤 201

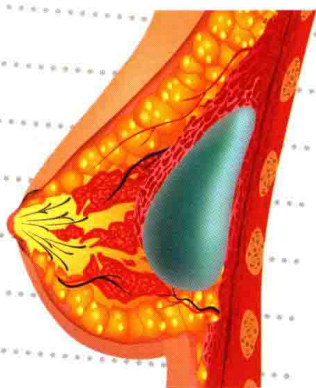


三七·····	202	鸡血藤·····	216
■ 三七红枣粥·····	202	■ 鸡血藤黄芪红枣汤·····	216
金银花·····	203	何首乌·····	217
■ 蒲公英金银花茶·····	203	■ 何首乌黑豆桂圆煲鸡·····	217
夏枯草·····	204	白芍·····	218
■ 夏枯草鸡肉汤·····	204	■ 白芍炖梨·····	218
鱼腥草·····	205	黄精·····	219
■ 鱼腥草炖鸡蛋·····	205	■ 山楂黄精糙米饭·····	219
白花蛇舌草·····	206	蜂房·····	220
■ 银耳炖白花蛇舌草·····	206	■ 蜂房粥·····	220
冬虫夏草·····	207	淫羊藿·····	221
■ 冬虫夏草茶·····	207	■ 淫羊藿玫瑰花茶·····	221
半枝莲·····	208	三棱·····	222
■ 半枝莲排毒茶·····	208	■ 三棱茯苓汤·····	222
山茱萸·····	209	半夏·····	223
■ 山茱萸玉米粥·····	209	■ 百合半夏薏米汤·····	223
浙贝母·····	210	白英·····	224
■ 浙贝母杏仁露·····	210	■ 白英菊花茶·····	224
补骨脂·····	211	鸡内金·····	225
■ 棒骨补骨脂莴笋汤·····	211	■ 鸡内金鲫鱼汤·····	225
菟丝子·····	212	麦冬·····	226
■ 菟丝子粥·····	212	■ 麦冬烧黄瓜·····	226
女贞子·····	213	莪术·····	227
■ 女贞子山楂茶·····	213	■ 莪术猪心汤·····	227
皂角刺·····	214	龟甲·····	228
■ 无花果皂角刺饮·····	214	■ 龟甲杜仲猪尾汤·····	228
鹿角胶·····	215		
■ 鹿角胶粥·····	215		

Part 1

早知如此，一定好好了解乳腺癌知识

- 乳腺癌是怎么生成的
- 乳腺癌的分布特点
- 易患乳腺癌的高危因素有哪些
- 易患乳腺癌的高危人群有哪些
- 乳腺癌的早期与恶化症状有哪些
- 什么是乳腺癌综合治疗
- 乳腺癌TNM分期及其治疗措施
- 关于乳腺癌的小知识问答



乳腺癌是怎么生成的

正常乳房是什么样子的

女性的乳房位于胸大肌上，通常是从第二肋骨延伸到第六肋骨的范围，内侧到胸骨旁线，外侧可达腋中线。乳房的位置，随着年龄的增长会出现一些变化。

乳房主要由结缔、脂肪、乳腺、大量血管和神经等组织构成。

乳腺组织

成年女性乳腺组织由15~20个乳腺叶组成，其主要功能是泌乳，还具显示女性特征的作用。乳腺叶由许多乳腺小叶构成，乳腺小叶含有很多腺泡。

脂肪组织

脂肪组织包裹整个乳腺组织（乳晕除外），脂肪组织层厚则乳房大，反之则小。

结缔组织

即是连接胸部浅筋和胸肌筋膜的纤维束，起支撑和固定乳房的作用。

血管、淋巴管和神经

乳房含丰富的血管和神经，血管和淋巴管的主要功能是供给养分和排除废物。神经与乳房皮肤的感觉器相连，感知外部刺激。

乳腺癌是怎么发生的

乳腺癌是乳腺上皮细胞在多种致癌因子作用下，发生了基因突变，致使细胞增生失控，由于癌细胞的生物行为发生了改变，呈现出无序、无限制的恶性增生，其组织学表现形式是大量幼稚的癌细胞无限增殖和有序地拥挤成团，积压并侵蚀破坏周围的正常组织，破坏乳房的正常组织结构。乳腺细胞发生突变后便丧失了正常细胞的特性，组织结构紊乱，细胞连接松散，癌细胞很容易脱落游离，随血液或淋巴液等散播全身，形成早期的远端转移。

乳腺癌的分布特点

研究乳腺癌分布特点是为了能够更加有针对性地做好预防工作，帮助人们判定自己是否属于高危人群，从而加强防范。从地域、性别、年龄、文化程度四个方向研究，我们得知乳腺癌有以下四个分布特点：

城市高于农村

我国虽属乳腺癌的低发国家，但乳腺癌发病率存在明显的城乡差异，其中以上海为最高。尤其是近20年来，城市妇女乳腺癌的发病率呈逐年上升趋势，高发地区则主要集中在沿海的大城市。

女性多于男性

乳腺癌的患者主要以女性居多，男性较为罕见。根据研究调查表明，乳腺癌中女性的发病率比男性的发病率要高出100倍左右，所以，我们一般所说的乳腺癌主要是指的是女性乳腺癌。

高龄易发于低龄

40~59岁是乳腺癌的高发年龄，占患者发病率的75%；月经初潮前及20岁前较为罕见，20岁以后年龄段发病率迅速上升，50岁左右是高发年龄段。女性乳腺癌的年龄组死亡曲线一般是随着年龄的增长而上升的。

文化程度与发病率成正比

研究表明，社会经济地位及文化水平高的女性比社会经济地位和文化水平低的女性更易患乳腺癌。长期从事脑力劳动和处于紧张状态，易使乳腺长期处于增殖而不复旧的状态，久而久之，易引发乳腺癌疾病。

易患乳腺癌的高危因素有哪些

遗传因素

人类遗传因素对乳腺癌的影响是多方面的，可能是遗传控制了对病变的易感性，特别是对病变的抵抗力。

流行病学调查表明，恶性肿瘤有着种族分布差异、家族性肿瘤聚集现象，提示遗传因素在肿瘤发生中起着重要作用，在所有乳腺癌患者中有5%~10%的患者都有明显的遗传倾向性。

有资料表明，乳腺癌有阳性家族史倾向，主要表现为：母亲是乳腺癌患者，女儿则好发乳腺癌，一般是单侧性，好发于闭经前；如果一个家庭中至少有两个姐妹患乳腺癌，而母亲不患乳腺癌，则这个家庭的易感性比常人大概高3倍，多是单侧性，好发于闭经后。

还有研究表明，尤其是双侧乳腺癌患者和发病年龄较小的患者的后代，发生乳腺癌的危险性更大。

内分泌因素

内分泌失调是乳腺癌发病因素之一。如果乳房长期受内分泌激素的异常刺激，则会导致乳腺组织癌变。

内分泌因素包括催乳素、雌激素、雄激素，这三者都和乳腺癌的发病存在一定关系。

